



ORIENTAÇÕES ERGONÔMICAS PARA TRABALHADORES EM HOME OFFICE



Thais Cristine dos Santos de Oliveira

Ana Luiza Pedrini Muzeka

Emilly Batista

Gessica Nair Farias Eleuterio dos Santos

Luiz Fernando Isaías da Rocha

Alison Alfred Klein

Profa. Dra. Arlete Ana Motter

Home Office + Covid 19

A OMS declara em 2020 o surto da Covid-19, doença causada pelo coronavírus Sars-Cov-2, como uma pandemia global. O distanciamento social foi adotado como medida de conter a transmissão do vírus, assim, os locais de trabalho foram fechados. E então, essa modalidade de trabalho remoto reaparece como alternativa aos trabalhadores.

(CUCINOTTA; VANELLI, 2020)



Tendo em vista essa realidade enfrentada por muitos trabalhadores, essa cartilha tem como objetivo dar dicas de como o trabalho pode ser mais adequado, promovendo mais saúde e qualidade de vida!



Postura

Para uma melhor compreensão das possíveis causas de dores e desconfortos na região das costas, é importante entender a anatomia da coluna cervical.

Quando estamos de pé, em nossa coluna, há uma curvatura natural na região lombar que se chama **lordose***. Tal curvatura é muito importante para a manutenção da saúde da coluna e quando estamos sentados sem nos preocupar com isso, ela se torna reta e com isso há uma maior chance do desenvolvimento de dores, devido a fadiga ou distensão ligamentar.

Para evitar esse problema, procure seguir as dicas de mobiliário que serão apresentadas a seguir e considere seriamente o uso de um **apoio lombar** enquanto estiver trabalhando, para que assim sua lordose seja respeitada!



Mobiliário

O APOIO DO ENCOSTO DEVE SER FOCADO NA LOMBAR ALTA!

ENCOSTO E ASSENTO COM REGULAGEM DE ALTURA

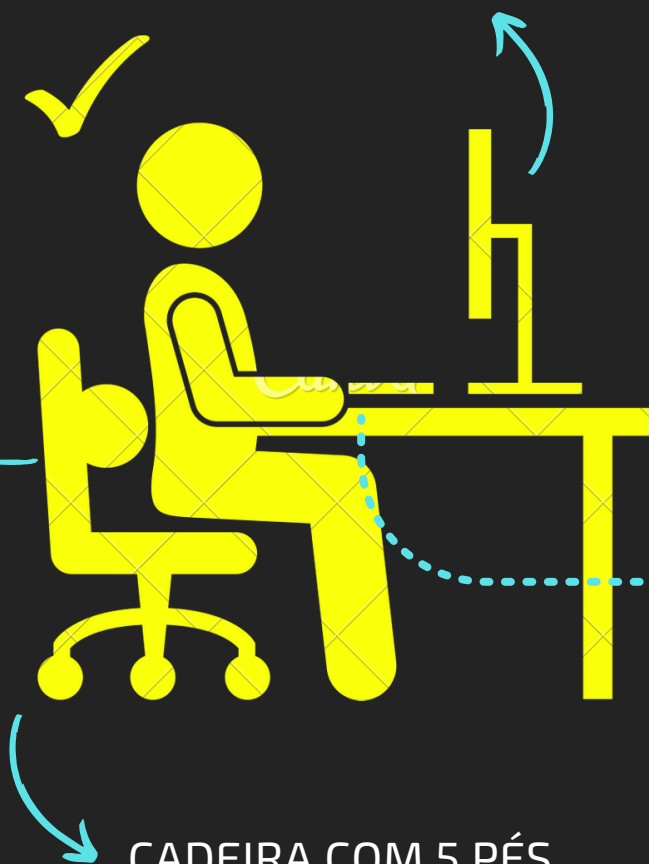
A ALTURA DEVE SER AJUSTADA PARA FORMAR UM ÂNGULO DE 100 A 110° ENTRE A COXA E O QUADRIL!

A TELA DO SEU COMPUTADOR DEVE ESTAR AO NÍVEL DOS SEUS OLHOS, COM DISTÂNCIA DE 45CM.

CASO UTILIZE NOTEBOOK, CONSIDERE UTILIZAR TECLADO AVULSO E UM SUPORTE PARA SUA MÁQUINA!

AO UTILIZAR O TECLADO, SEUS COTOVELOS DEVEM FORMAR DE 90 A 100°.

CADEIRA COM 5 PÉS, PARA EVITAR MOVIMENTOS ACIDENTAIS!



IMPORTANTE!!

Tenha sempre em mente que os projetos de cadeiras e mesas são dimensionados pensando na média da população! Se você foge desse contexto, poderá precisar de outras adaptações!

Outras dicas



- Considere sempre o uso de apoio para pés!
- Dê preferência a cadeiras com estofado em espuma.
- Utilize o teclado na borda da mesa, para que apoie seus punhos durante a digitação, e não os antebraços.
- Use todos os dedos para digitar!
- Evite mexer excessivamente seu pulso durante a digitação.
- Apoio para teclado e mousepad são muito bem-vindos também!
- Evite apoiar os cotovelos nos braços da cadeira ao digitar.
- De preferência a trabalhar paralelo a uma janela.

Pausas



Como forma
de prevenir
fadiga e
descansar, as
pausas são
necessárias !

Recomenda-se pausas para descanso de 10 a 15 minutos no período da manhã e outra no período da tarde e uma pausa maior ao meio do dia.

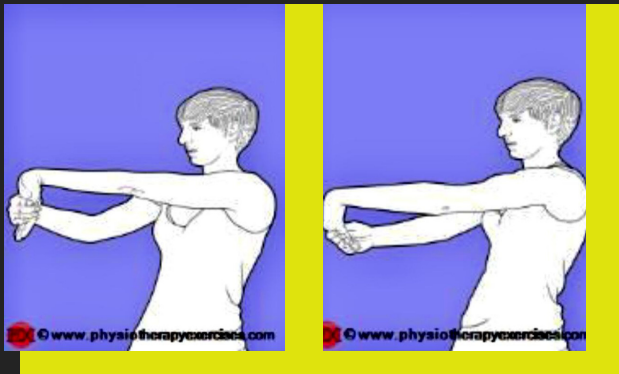
(KROEMER e GRANDJEAN, 2005)

Alongamentos

Períodos prolongados em posturas incorretas aumentam a tensão da musculatura, para isso é importante alongar-se! O alongamento previne a rigidez das articulações e dos músculos.

(SHARIAT, et al., 2020)

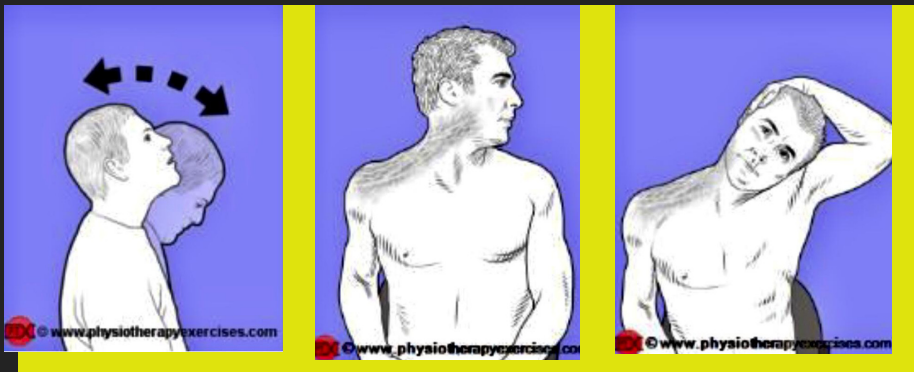
Punho



- Realize a mesma posição da ilustração e a mantenha por 30 segundos.
- Repetir 3 séries de cada alongamento.
- 3 vezes por semana.

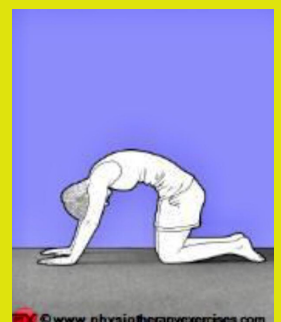
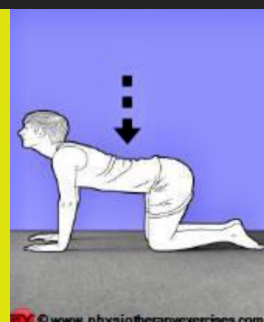
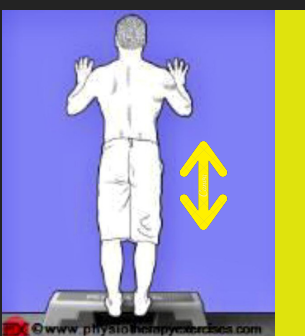
(KISNER, 2009)

Pescoço



Panturrilha

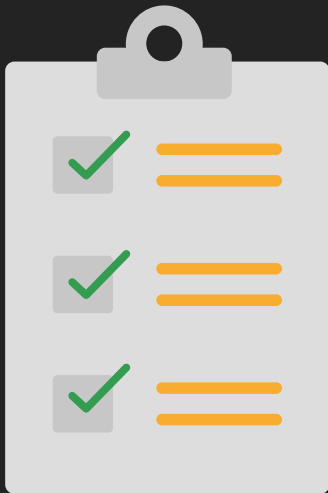
Costas



Espaço de Trabalho

Um dos maiores problemas encontrados na adequação do trabalho foi a adaptação do espaço em casa para a realização das tarefas, o que envolve desde o mobiliário adequado, até a internet de boa qualidade. (REIS et al., 2020)

Dicas



Escolha um local em sua casa que seja:

- Bem iluminado;
- Silencioso;
- Siga as dicas de mobiliário, pausas e alongamentos citadas anteriormente.

Organização do Tempo

Outro problema que surgiu devido a essa mudança abrupta na rotina de trabalho, foi a sobreposição das tarefas domésticas com as atividades laborais, sendo que foi necessário conciliar a vida familiar do trabalhador com a profissão. (ARAÚJO, 2020)

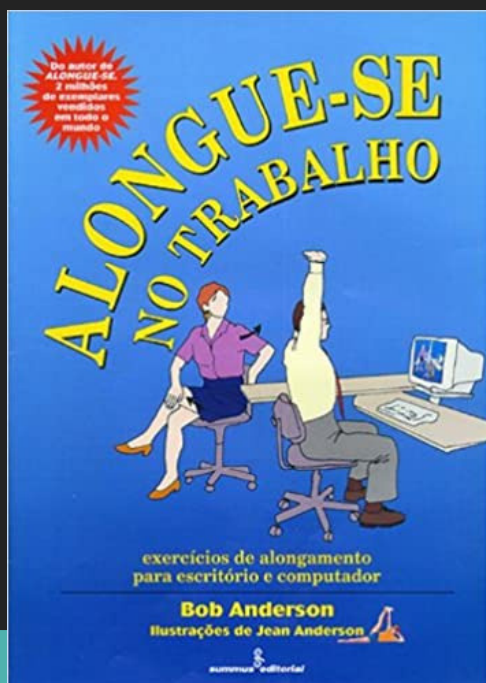


Procure definir bem o tempo de trabalho laboral e encaixá-lo na sua rotina diária, para que um não sobreponha o outro.



Livros Indicados

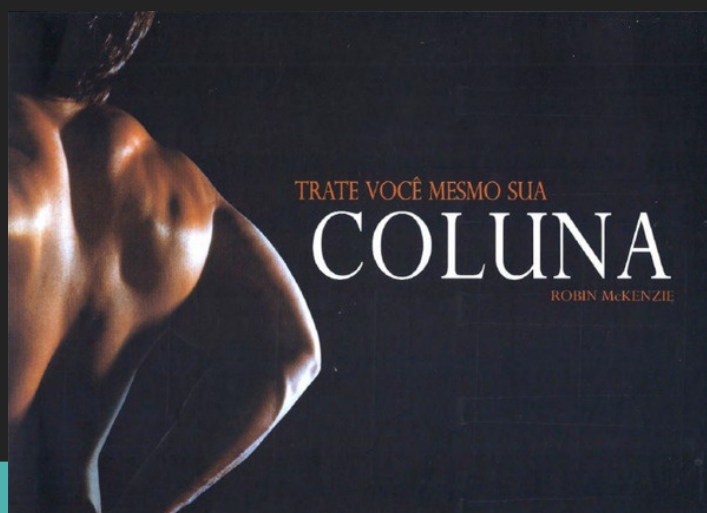
Se você quer saber mais sobre os assuntos abordados nessa cartilha e como trazer mais saúde para a prática do seu trabalho remoto, recomendamos os livros a seguir!



Alongue-se no trabalho - Bob Anderson



Gestão do tempo para o Home Office - Vanessa Guimarães



Trate você mesmo sua coluna - Robin McKenzie

Referências

ARAÚJO, R. M. A.; SANTOS, V. D. G. Direitos humanos, fraternidade e a pandemia da covid-19: possibilidades e limites das modalidades de teletrabalho em home-office e coworking. Editora Asces, p. 410-422, 2020.

CUCINOTTA, D.; VANELLI, M. WHO Declares COVID-19 a Pandemic. Acta Bio Medica Atenei Parmensis, v. 91, n. 1, p. 157-160, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7569573/>.

HAUBRICH, D. B., & FROWHLICH, C. (2020). Benefícios e Desafios do Home Office em Empresas de Tecnologia da Informação. Revista Gestão & Conexões, 9(1), 167-184. <https://doi.org/10.13071/regec.2317-5087.2020.9.1.27901.167-184>

IIDA, I.; GUIMARÊS, L. B. DE M. Ergonomia: projeto e produção. 2018.

KISNER, C.; COLBY, L. A. Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas . Manole, 2009.

KROEMER, K. H. E.; GRANDJEAN, E. Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem. Porto Alegre: Bookman, 2005.

MCKENZIE, R. Trate você mesmo sua coluna. Raumatí Beach, N.Z.: Spinal Publications New Zealand, 2007.

REIS, Túlio Baita dos et al. A PRÁTICA DO HOME OFFICE EM PERÍODOS DE ISOLAMENTO SOCIAL. BOLETIM DE PESQUISA E DESENVOLVIMENTO DO ISECENSA, Rio de Janeiro, v. 3, n. 5, p. 10-12, 4 jun. 2020.

SHARIAT, A., GHANNADI, S., ANASTASIO, A. T., et al. "Novel Stretching and Strength-Building Exercise Recommendations for Computer-Based Workers during the COVID-19 Quarantine". Work, vol. 66, no 4, janeiro de 2020, p. 739-49. doi:10.3233/WOR-203220.